Spartachiada de iarnă a tineretului

Tineri halterofili, pregătiți-vă singuri

Sfaturi participanților la Spartachiadă

Spartachiada de iarnă a tineretului a atras în întrecerile de haltere mii și mii de tineri. Mulți au dovedit calități frumoase pentru practicarea acestui sport.

Pentru a veni în ajutorul tinerilor care doresc să practice în continuare sportul halterelor ne-am adresat tov. Ștefan Achim, secretar general al F. R. Haltere, cu rugămintea de a expune cîteva din regulile de care trebuie să țină seama începătorii.

Iată sfaturile sale:

Pentru început, învățați corect stilul aruncat cu ambele brațe. Această mișcare se execută în doi timpi: mai întîi, haltera se ridică de pe podea pînă la piept, apoi, bara se „aruncă“ în sus, avînd brațele întinse în momentul terminării mișcării.

La ridicarea halterei la piept se întrebuințează două procedee: „foarfeca“ ce se execută prin ducerea unui picior înainte (îndoit), iar celălalt, aproape întins, se află înapoi, sprijinit pe vîrf. Al doilea procedeu, „pe vine, șezînd“, constă în fixarea picioarelor lateral (nu mai mult de 30—40 cm), sprijinite pe toată talpa.

Pentru executarea și învățarea corectă a mișcării este bine să urmați exact sfaturile date. Astfel: apropiați-vă cu hotărîre de halteră, depărtați-vă picioarele la lățimea umerilor, vîrfurile picioarelor să fie sub bara halterei, îndoiți picioarele, avînd corpul puțin aplecat peste bară. Bara se prinde la o distanță cam la lățimea umerilor, după aceea îndreptați încet picioarele (brațele rămînînd drepte), ridicați haltera și accelerînd mișcarea, o trageți în sus prin forța picioarelor și a spatelui. Imediat ce haltera ajunge la înălțimea abdomenului, vă veți fanda sub halteră, întrebuințînd unul din cele două procedee și o dată cu fandarea, răsuciți coatele sub bară, așezînd haltera la piept.

După executarea fandării trebuie să vă ridicați imediat, păstrînd picioarele depărtate la lățimea umerilor, corpul drept, pieptul ridicat, capul ușor aplecat înapoi. Îndoiți puțin genunchii (avînd grijă să păstrați corpul drept), întindeți brusc picioarele și aruncați puternic haltera.

Imediat ce picioarele s-au întins și bara halterei ajunge la înălțimea frunții, depărtați repede picioarele — unul înainte, altul înapoi și faceți o fandare, nu prea adîncă, întinzînd bine brațele. Îndreptați-vă apoi lent din fandare, aducînd întîi piciorul din față și apoi pe celălalt.

După ce ați fixat bine haltera (picioarele pe aceeași linie) coborîți, mai întîi, haltera pe piept și apoi pe podea.

Aceasta este tehnica ridicării halterei prin „aruncat“. Dar pentru a putea executa corect și a vă mări performanțele este necesar în primul rînd să vă dezvoltați bine toți mușchii corpului și apoi să treceți la pregătirea „aruncatului“.

Pentru aceasta vă vom da cîteva exerciții care dezvoltă principalele grupe de mușchi.

Dezvoltarea mușchilor picioarelor. Puneți greutatea pe spate, aproape de ceafă, depărtați picioarele, fără a desprinde călcîiele de pe podea, executați o îndoire completă a genunchilor și reveniți în poziția inițială. Repetați exercițiul de 5—10 ori.

Dezvoltarea mușchilor brațelor și umerilor. Prindeți haltera cu mîinile apropiate, avînd o poziție verticală a corpului cu pieptul bine scos în afară. Ridicați haltera pînă în dreptul bărbiei, numai din forța brațelor și o coborîți lent pînă la întinderea completă. Repetați exercițiul de 8—10 ori.

ACHIM ȘTEFAN
secretar general al F. R. Haltere

Cei mai buni din cei 34 000!

Mijloc de martie. O duminică însorită, cu lume veselă care a ieșit pe străzi. Preludiul apropiatei primăveri. Încotro se îndreaptă grăbit grupul acesta compact de elevi din fața noastră? Ne-o spune unul dintre ei:

— Mergem la finalele Spartachiadei. Să ne susținem colegii, gimnaștii de la „pedagogică“...

— Unde are loc concursul?

— În sala de sport de la „Mihai Viteazul“.

Ne-am alăturat grupului de viitori învățători. O jumătate de oră mai tîrziu, trăiam împreună emoțiile concursului final de gimnastică. Gimnaștii de la pedagogică — elevii profesoarei Aurora Brondelo — ne-au arătat multe lucruri frumoase: ținută, precizie și siguranță în exerciții, îndemînare. Cînd vor ajunge „dascăli“, vor ști să lucreze frumos cu elevii lor. Foarte bine s-au prezentat și fetele de la școala gazdă dirijate de profesoara Aurora Podlaha. Tradiția în gimnastică a elevelor de la „Mihai Viteazul“ nu se dezminte.

Gimnastica a constituit doar un „act“ al finalei. Aceeași sală a găzduit și întreceri de șah (cei mai buni — V. Drăghici de la Școala medie 6 și Anca Boureanu de la Școala medie 5), tenis de masă (campioni Cristina Moldreanu — Șc. med. 3 și V. Marinescu — Șc. med. 26, la simplu, Mihaela Hirsch + Viorica Ionescu (26) și V. Marinescu + I. Constantin (26), la dublu. Epilogul finalei l-au... asigurat concurenții la trîntă. Printre cei situați pe locul întîi au figurat I. Șaramet și I. Dincă — Șc. med. 18, I. Stoian, M. Grigorescu și V. Dragomir — Șc. med. 37. Prin urmare, la „18“ și „37“, pare să se plămădească mulți luptători de perspectivă. Ceea ce nu este rău.

...Pe Tineretului am reușit să prindem cîteva secvențe din întrecerea altor finaliști — participanții la cros și tir. Și aici, luptă strînsă cu secundele și... mustele. La cros, I. Bălașa — tot de la pedagogică — ne-a lăsat să întrevedem, în cîțiva ani, apariția unui nou Grecescu. În sfîrșit, Marilena Mureșan (Șc. med. 1), V. Ioniță (Șc. med. 18) și Al. Pătru (Șc. med. 7) au constituit un trio de premiați după întrecerile de pe poligon.

★

Rîndurile de față nu le putem încheia fără a sublinia buna organizare a finalei. La aceasta, contribuția conducerii școlii medii nr. 13 a fost substanțială, la fel ca și aportul adus de unii profesori ca N. Stănășilă, M. Petrescu și I. Georgescu. O finală reușită, cu peste 700 de participanți (cei mai buni din cei aproape 34 000 de elevi bucureșteni participanți la Spartachiada de iarnă), o nouă pagină frumoasă în istoria sportului școlar din primul oraș al patriei.

T. STAMA

SĂ NE PREGĂTIM PENTRU MAREA COMPETIȚIE — CROSUL „SĂ ÎNTÎMPINĂM 1 MAI“

(Urmare din pag. 1)

cea pe asociații sportive; să se desfășoare atît la orașe cît și la sate în perioada 1—15 aprilie, iar etapa a II-a, pe grupe de asociații sportive și pe localități, între 15 și 28 aprilie. Etapa a III-a, orășenească, se va organiza numai în București pe ziua de 28 aprilie. Crosul se organizează pe următoarele distanțe: *junioare 400 m etapa I, 500 m etapa a II-a; juniori 800 m etapa I, 1 000 m etapa a II-a; senioare 500 m etapa I, 800 m etapa a II-a, seniori 1 000 m etapa I, 1 500 m etapa a II-a* (pentru faza a III-a din București distanțele sînt cele de la etapa a II-a pentru categoriile respective). Ordinea de desfășurare a probelor va fi: junioare, juniori, senioare și seniori. Primii clasați pe probă în etapa întîi se califică pentru faza a doua, iar cîștigătorii din etapa a doua obțin titlul de campioni la crosul „*Să întîmpinăm 1 Mai*“ pe localități sau grupe de asociații sportive cu excepția Capitalei, unde acest titlu se cucerește în etapa a III-a. La crosul „*Să întîmpinăm 1 Mai*“ pot participa toți tinerii și oameni ai muncii de la orașe și sate, începînd de la vîrsta de 14 ani care sînt admiși la vizita medicală. Nu se admite participarea la întreceri a sportivilor clasificați (categoria a II-a, I și maeștri ai sportului) la probele de alergări.

Organele și organizațiile UCFS în colaborare cu U.T.M. și sindicate vor trebui să desfășoare o largă muncă organizatorică și de propagandă pentru popularizarea acestei mari competiții, la startul căreia să fie prezente mase largi de oameni ai muncii, întregul tineret. Vor trebui atrași în munca de pregătire, antrenamente, precum și pentru organizarea întrecerilor de cros comisiile regionale și raionale de atletism, antrenorii de atletism, profesorii de educație fizică, instructorii voluntari, atleții fruntași etc.

Este o datorie de cinste ca toate asociațiile sportive să organizeze întreceri de cros la care să fie mobilizat întregul tineret.

Pregătirile, alegerea traseului, vizita medicală, fixarea arbitrilor, înscrierea concurenților, să se facă din timp iar în preajma zilelor de concurs participanții să efectueze două sau trei antrenamente.

TINERI ȘI TINERE, PARTICIPAȚI CU TOȚII LA ÎNTRECERILE CROSULUI *„SĂ ÎNTÎMPINĂM 1 MAI“!*

SPORTUL DE IARNĂ DIN U.R.S.S. ÎN IMAGINI

De cîteva zile, numeroși trecători se opresc în fața panourilor de lîngă Universitatea din Capitală. A fost expusă expoziția de fotografii cu tema **„Sportul de iarnă în U.R.S.S.“** 15 panouri mari grupează aproape 70 de fotografii pe diferite teme. Prin fața ochilor se perindă imagini sugestive din sporturile de iarnă practicate de milioane de oameni în Uniunea Sovietică.

Mai mulți tineri s-au oprit la primul panou, pe care citesc cifrele: 24 000 000 de sportivi în anul 1960; în anii șeptenalului, numărul sportivilor va crește la 50 000 000. „Formidabil!“ exclamă cineva. Cîteva școlărițe iubitoare ale turismului admiră peisajele din Munții Caucaz. Cu multă atenție privesc Cabana Steaua roșie de la poalele vîrfului Ine, din Masivul Everest, impunătoarea bază sportivă Iașini din Ucraina Transcarpatică, patinoarul de altitudine „Medio“ de lîngă Alma-Ata.

Pe alte panouri pot fi văzute fotografii reprezentînd sportivi cu renume mondial. Iată-l pe renumitul Evgheni Grișin, eroul celor două olimpiade albe: Cortina d'Ampezzo și Squaw Valley.

Fotografiile ne prezintă și o familie de campioni: Boris Stenin și Valentina Stenina, distinși cu premiul **„Norvegianul zburător“**. Alături, chipul prietenos al lui Viktor Kosicikin, care la a 56-a ediție a campionatului mondial de patinaj viteză de la Moscova din anul 1962, a cucerit titlul de campion mondial. „Vizionînd“ un alt panou aflăm că patinajul în Uniunea Sovietică a devenit un sport de mase. Numărul amatorilor de patinaj a ajuns la 500 000. Privirile sînt atrase de un cuplu de... balerini. Iată-i pe Nina și Stanislav Juk care formează cea mai bună pereche de patinaj artistic din U.R.S.S.

Alte fotografii arată că sporturile de iarnă în U.R.S.S. sînt practicate din fragedă copilărie: săniușul, patinajul, schiul.

Privind aceste exponate, vizitatorul are încă o dată prilejul să constate uriașa dezvoltare pe care a înregistrat-o sportul în marea țară a constructorilor comunismului.

NIC. TOKACEK — coresp.



Ascensiune de mase pe muntele Elbrus. Imagine din expoziția „Sporturile de iarnă în U.R.S.S.“

Gimnastica — un aliat prețios al medicului

Însemnări la stațiunea Victoria „9 Mai“

...Stațiunea balneo-climaterică Victoria „9 Mai“. Vile cochete, alei frumoase, un parc pitoresc și multă, multă liniște. Oamenii muncii vin aici în tot cursul anului, tratîndu-se la aceste băi cu proprietăți curative de-a dreptul miraculoase. Reumatisme, diferite forme de spondiloză sau spondilită, discopatii sau poliartrite, găsesc aici vindecări spectaculoase. Și acum se vorbește în stațiune despre oamenii care au venit pe tărgi sau în cîrje și au plecat fugind ca niște... demifondiști.

La Victoria „9 Mai“, apele termale tămăduitoare au găsit un aliat prețios în lupta pentru sănătatea oamenilor: gimnastica medicală. Ea completează de minune efectul apei, grăbește vindecarea, face tratamentul mai plăcut, mai variat.

— **Gimnastica medicală se folosește ca tratament auxiliar în stațiune și dă rezultate foarte bune** — ne spunea instructoarea de cultură fizică medicală Stela Geică, care în 10 ani de activitate a acumulat o vastă experiență în acest domeniu. **Ea se folosește în toate maladiile pe care le tratăm aici. Chiar și în formele mai grave ale bolii, în cazurile de hemipareze, hemiplegii sau parapareze, utilizarea exercițiilor fizice (desigur cu mișcări ușoare făcute în cameră sau chiar la pat) dau rezultate minunate.**

Numărul bolnavilor din stațiune, care la indicațiile medicilor specialiști practică exerciții de cultură fizică crește. Pe zi ce trece, bolnavii se conving de utilitatea acestor exerciții și... nu-i mai poți opri de la practicarea gimnasticii. Este o mare bucurie pentru harnicele și inimoasele instructoare!

— **În lunile de vară, în seriile de vîrf,** — continuă tovarășa Geică — **atingem în medie și cifra de 70 de persoane pe zi. Iarna, ea este în jur de 35** — intervine tînăra asistentă medicală Rozalia Bango. **Este folosită o mare varietate de exerciții, în funcție de maladiile care urmează să fie tratate. Astfel, la spondilite — o boală în care gimnastica medicală este un factor de bază în tratament — se fac elongații active la scară fixă, mișcări pentru musculatura abdominală, precum și exerciții cu mingi medicinale. În cazurile de periartrite scapulo-humerale (reumatism la umăr) se fac exerciții la scară și ridicări de greutăți mici pînă la 3 kg. În general, în programul de exerciții se includ toate articulațiile insistîndu-se asupra musculaturii abdominale și exercițiilor respiratorii,** — încheie instructoarea Geică.

Observăm că spațioasa sală de gimnastică este bine utilată, iar bolnavii au la dispoziție echipament necesar. Am asistat la programul de gimnastică fixat pentru ora 10 dimineața, la care au participat 9 bolnavi. Toți au fost foarte punctuali. Ing. Ioan Brînduș de la uzinele „23 August“ din București, suferind de spondilită, care la sosirea în stațiune avea unghiul mișcărilor capului de maximum 35 grade, ne-a relatat că la sfîrșitul tratamentului și-a văzut dublată amplitudinea. Să ne referim și la cazul tov. Ioan Popovici, mecanic șef la uzinele „Semănătoarea“ în vîrstă de 56 de ani, operat de hernie de disc, care a avut mișcările de trunchi dureroase în special la aplecări; la mijlocul tratamentului durerile au cedat și mișcarea a cîștigat în amplitudine.

Munca entuziastă și conștiincioasă a acestor instructoare în cultura fizică medicală este prețioasă și aduce un aport considerabil la întărirea sănătății oamenilor muncii veniți la tratament. Nu de mai mică importanță este munca lor în domeniul îmbunătățirii stării psihice a bolnavului, factor foarte însemnat pentru ameliorarea bolii. Le dorim să-și continue activitatea creatoare cu elan și simț de răspundere, pentru a avea rezultate și mai bune și satisfacții tot mai mari.

IULIANA JULEA